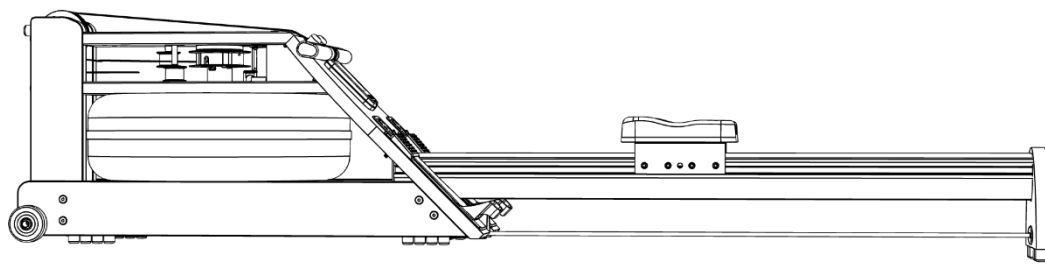




WATERROWER



Instrukcja montażu i obsługi

Wioślarze wodne WATERROWER
z serii Hybrid wyposażone
w monitor A1

Spis treści

Instrukcja montażu	3
Wstęp	3
Lista Części	3
Krok 1	5
Krok 2	5
Krok 3	6
Krok 4	6
Krok 5	7
Krok 6	7
Krok 7	8
Krok 8	8
Krok 9	9
Krok 10	9
Krok 11	10
Poziom wody	11
Napełnianie i opróżnianie zbiornika	11
Napełnianie zbiornika	12
Opróżnianie zbiornika	13
Instrukcja obsługi	14
Bezpieczeństwo	14
Zasada działania wioślarzy WATERROWER	14
Regulacja uchwytów na stopy	14
Ćwiczenie na wioślarzu	15
Strona HowToRow	16
Tworzenie własnego planu treningowego	16
Utrzymanie docelowej masy ciała	17
Trening aerobowy	17
Trening anaerobowy	17
Zalecenia treningowe	18
Program WaterCoach Professional	18
Przechowywanie wioślarza	19
Okres adaptacji wioślarza do otoczenia	19
Czyszczenie wioślarza	19
Konserwacja wody w zbiorniku	20
Konserwacja elementów drewnianych	20
Instrukcja Obsługi monitora A1	21
Uruchomienie monitora	21
Sekcje wyświetlacza i ustawianie jednostek	21
Ustawianie treningów	22
Wymiana baterii	22
Rozwiązywanie problemów	23
Pas napędowy wymaga regulacji	23
Monitor się nie uruchamia	23
Monitor nie reaguje na wiosłowanie	23
Wiosła w zbiorniku nie obracają się płynnie	23
Część śrub uległa poluzowaniu	23
Kontakt	24



Instrukcja montażu

Wstęp

Montaż twojego wioślarza WATERROWER powinien zająć około 30–45 minut, a potrzebne narzędzia znajdują się w zestawie. Wioślarz jest fabrycznie częściowo złożony.













Wioślarz wykonano z prawdziwego lekkiego drewna, dlatego odcień oraz układ zwojów może się nieznacznie różnić. Dzięki temu każdy egzemplarz jest unikatowy.

Przed przystąpieniem do montażu należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją.

Lista Części

A ¹	Szyna mono rail z siedziskiem	
A ²	Linka bungee z tylnym wspornikiem szyny	
B	Przednia konstrukcja z zbiornikiem	
C	Płozы podtrzymujące zbiornik	
D	Podstawa na stopy	

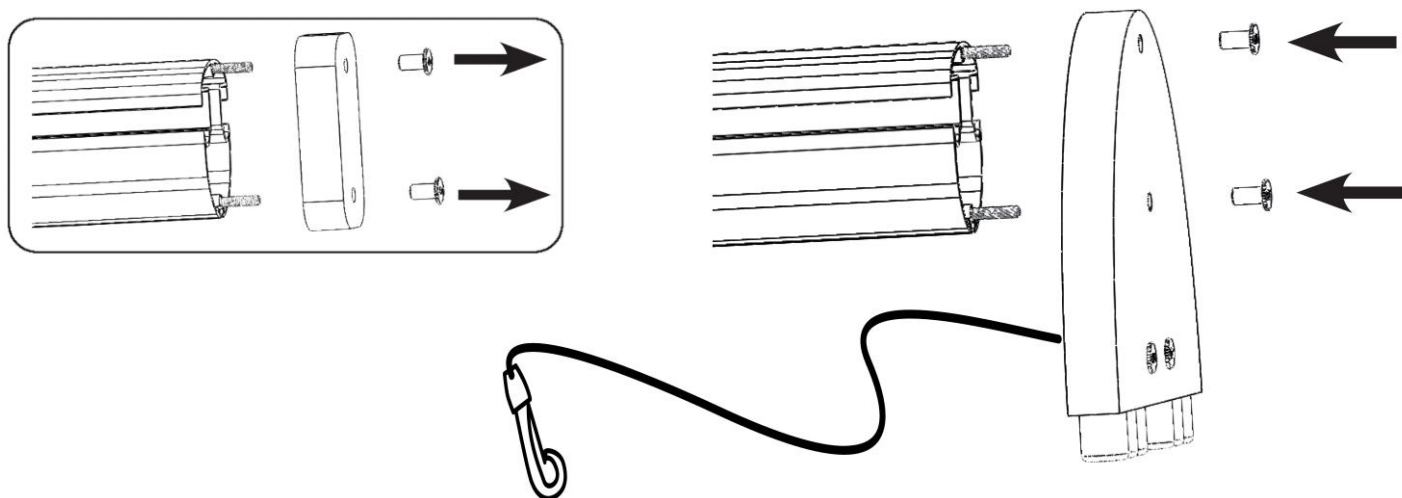


E	8 szt. Śruba łącząca elementy konstrukcyjne JCB	
F	8 szt. Nakrętka łącząca JCN do śrub JCB	
G	2 szt. Podpórka do odkładania rączki	
H	2 szt. Śruba mocująca podpórki rączki.	
I	1 szt. Śruba łączące podstawę na stopy z szyną	
J	1 szt. Śruba łącząca szynę z dolnym wspornikiem	
K	4 szt. Śruby łączące wspornik dolny z podstawą na stopy	
L	1 szt. Dolny wspornik szyny	
M	2 szt. Klucz imbusowy 5mm	
N	2 szt. Uchwyty na stopy	
O	1 szt. Pompka do wody	
P	2 szt. Chlor w tabletkach	



Krok 1

Za pomocą dołączonego klucza imbusowego 5 mm (M) odkręć blokadę znajdującą się na szynie mono rail z siedziskiem (A¹), a następnie zamocuj tylni wspornik szyny z linką bungee (A²).

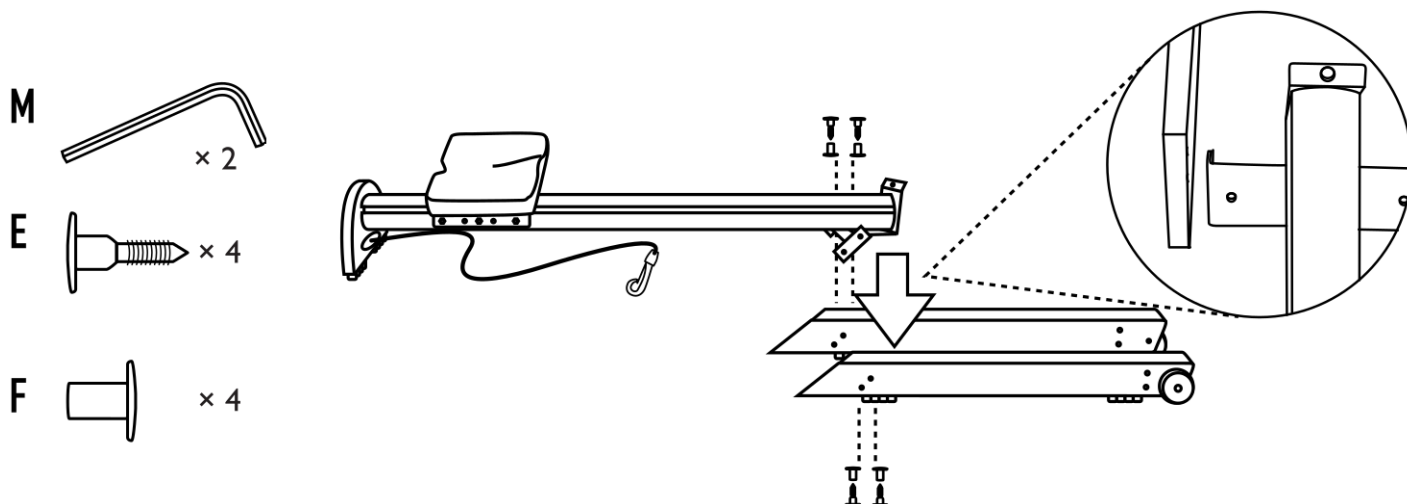


Krok 2

Ustaw płyty podtrzymujące zbiornik (C) na podłodze równoległe do siebie, tak aby rolki transportowe znajdowały się po zewnętrznej stronie.

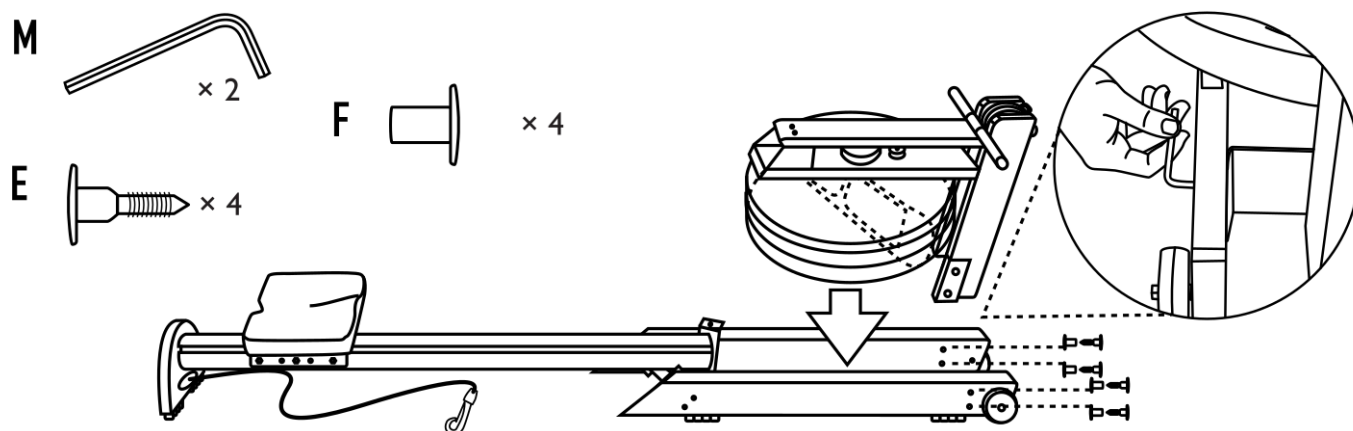
Przymocuj koniec szyny mono rail z siedziskiem (A¹) do skośnie zakończonych końców płyt podtrzymujących zbiornik (C), używając kluczy imbusowych 5 mm (M) oraz 4 par nakrętek łączących JCN (F) i śrub łączących elementy konstrukcyjne JCB (E).

Uwaga: pozostawienie niewielkiej ilości luzu i niedokręcanie wszystkich śrub całkowicie do końca, w tym oraz następnich korkach, ułatwi odpowiednie dopasowywanie otworów montażowych. Natomiast konieczne będzie dokręcenie wszystkich z tych śrub na koniec montażu.



Krok 3

Umieść przednią konstrukcję ze zbiornikiem (B) na płozach podtrzymujących zbiornik (C) zgodnie z ilustracją poniżej. Za pomocą kluczy imbusowych 5 mm (M) oraz 4 par nakrętek JCN (F) i śrub JCB (E) połącz przednią konstrukcję ze zbiornikiem (B) z płozami podtrzymującymi zbiornik (C).

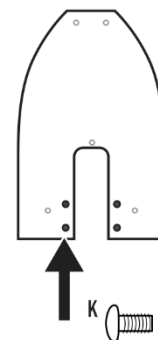


Krok 4

Wykręć śruby (K) znajdujące się z tyłu podstawy na stopy (D). Śruby te będą ponownie wykorzystane w krokach 7 i 9.

Podłącz przewód czujnika do przewodu monitora wychodzącego z tyłu podstawy na stopy. Upewnij się że przewód nie zostanie przytrzaśnięty między żadnym z elementów

Uwaga: Przewód czujnika może być przyklejony taśmą do tylnej części podstawy na stopy. W takim przypadku odklej taśmę.



Ustaw podstawę na stopy (D) tak, aby otwory znajdujące się w górnej części podstawy na stopy (przeznaczone do montażu podpórek do odkładania rączki) pokrywały się z gwintowanymi otworami w czarnych skośnych wspornikach przedniej konstrukcji ze zbiornikiem.

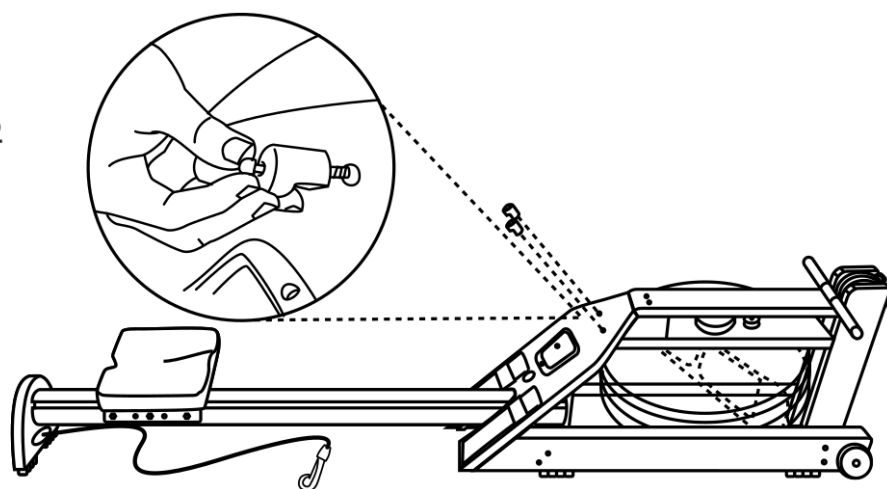
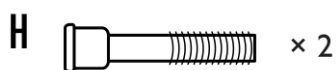
Uwaga: Może być konieczne poluzowanie dwóch górnych śrub konstrukcji zbiornika, aby umożliwić prawidłowe osadzenie podstawy na stopy przy skośnych wspornikach. Jeśli pojawi się taka konieczność, poluzuj śruby, ustaw części we właściwej pozycji, a następnie ponownie je dokręć.



Krok 5

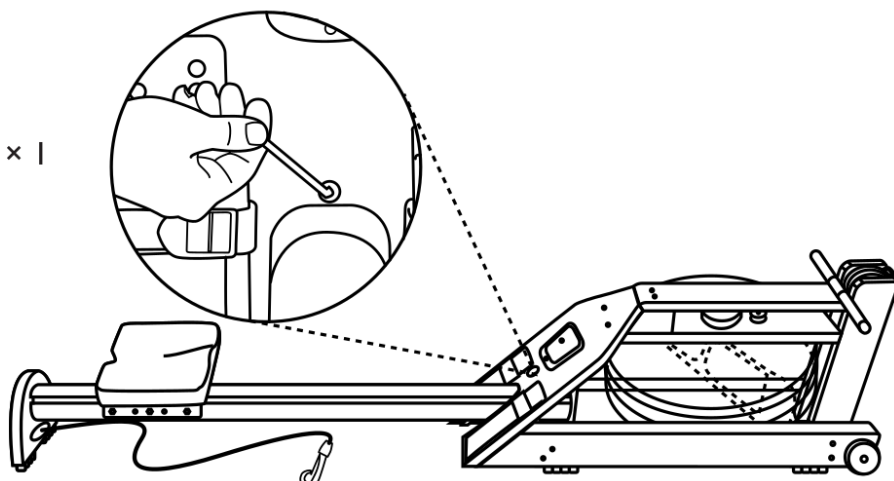
Za pomocą klucza imbusowego 5 mm (M) zamontuj podpórki do odkładania rączki (G), przykręcając je śrubami mocującymi podpórki rączki (H) do gwintowanych otworów w przedniej konstrukcji ze zbiornikiem (B). Upewnij się, że płaska powierzchnia podpórek jest skierowana w dół.

Uwaga: Podczas dokręcania śrub nie używaj nadmiernej siły, ponieważ może to spowodować uszkodzenie wsporników.



Krok 6

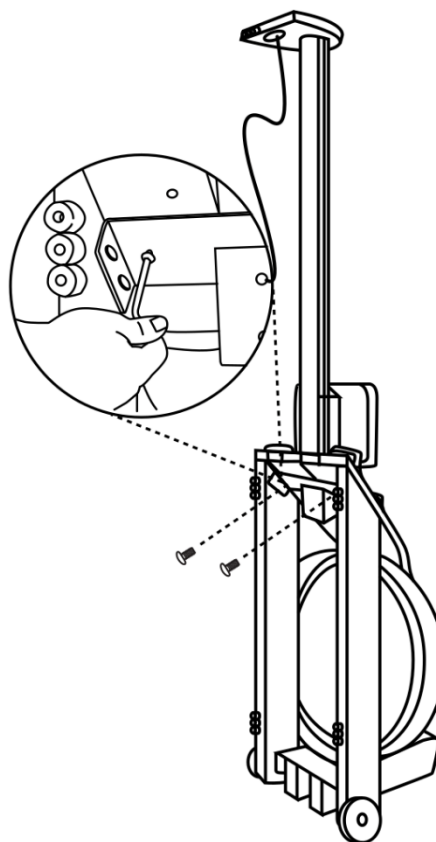
Przykręć podstawę na stopy (D) do szyny mono rail (A¹), wkręcając śrubę łączącą podstawę na stopy z szyną (I).



Krok 7

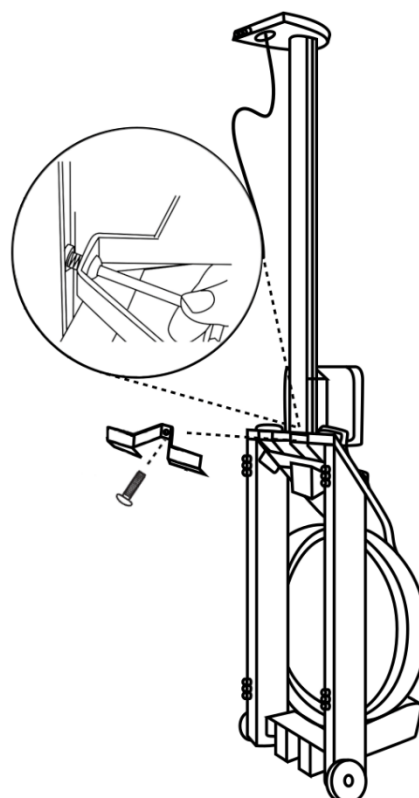
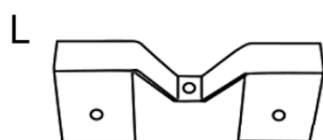
Ustaw wioślarza w pozycji pionowej.

Wkręć 2 z 4 śrub (K), wykręconych wcześniej w kroku 4, w otwory wspornika będącego częścią szyny mono rail, łącząc go z podstawą na stopy (D) tak jak przedstawiono na ilustracji poniżej.



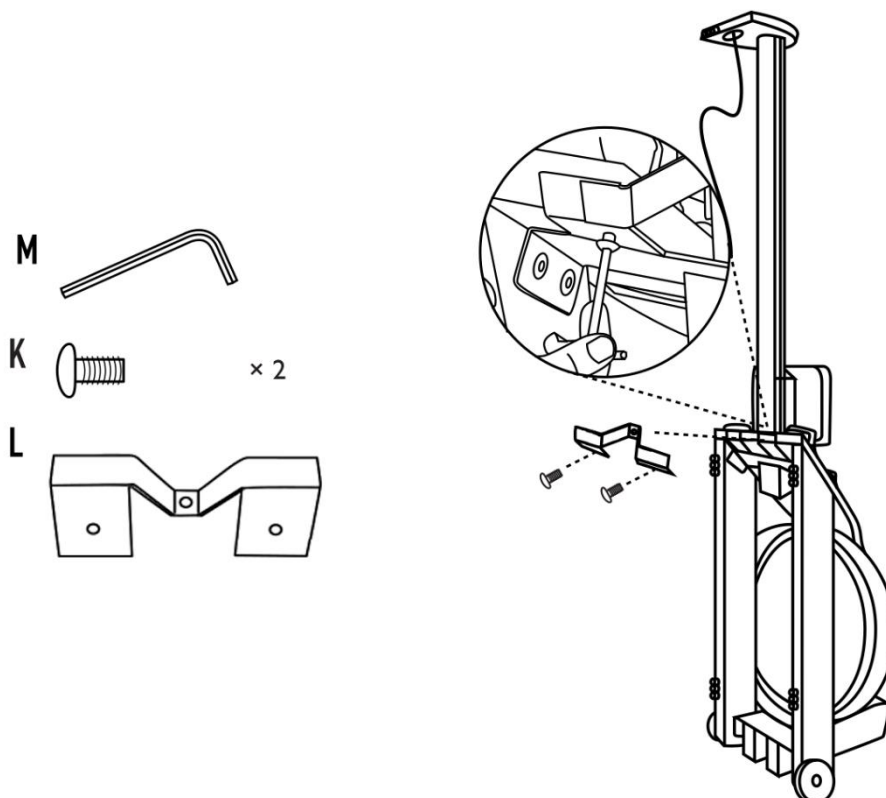
Krok 8

Wkręć częściowo śrubę (J) w środkowy otwór wspornika (L), aby wstępnie ustawić go na swoim miejscu.



Krok 9

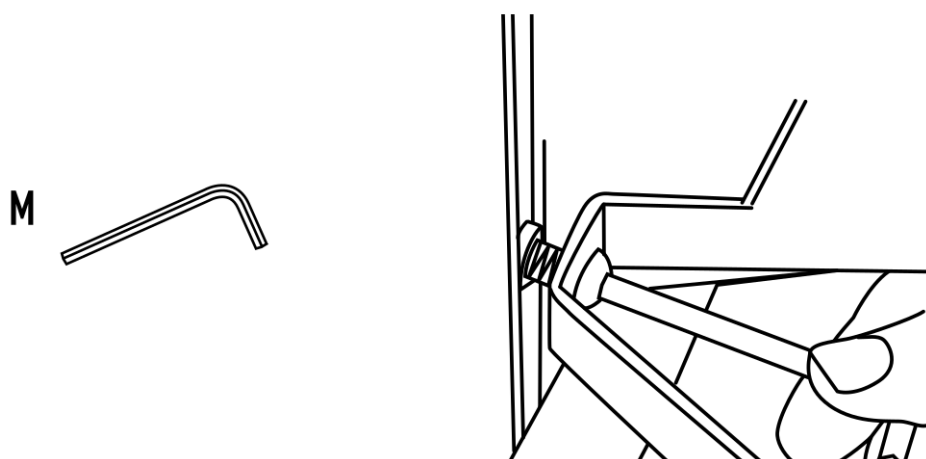
Wkręć pozostałe dwie śruby (K) do dwóch bocznych otworów dolnego wspornika (L) aby przymocować go do podstawy na stopy (D)



Krok 10

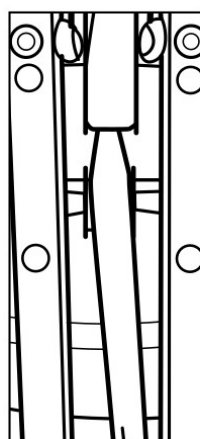
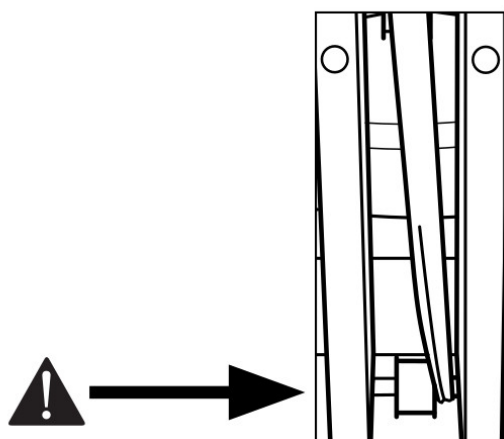
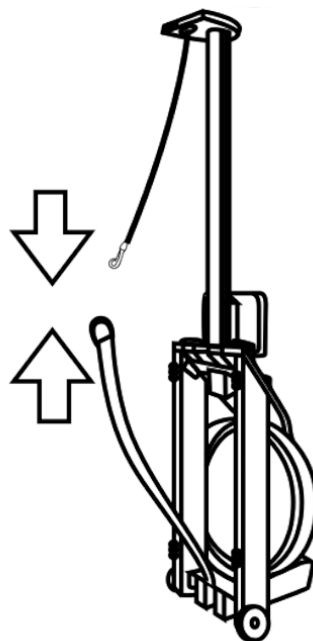
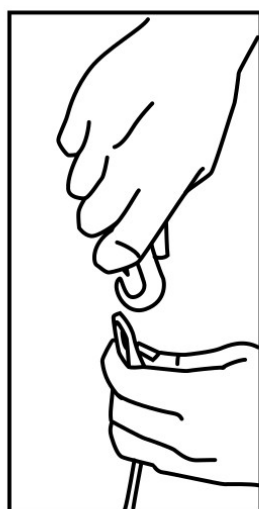
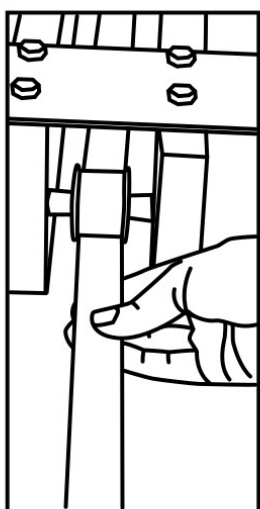
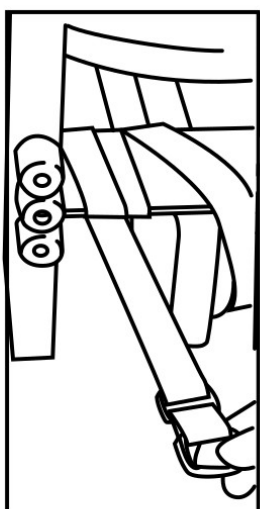
Dokręć środkową śrubę (J) mocującą dolny wspornik do szyny mono rail.

Uwaga: Jeśli zgodnie z notatką w kroku 2 pozostawiłeś śruby delikatnie niedokręcone aby ułatwić spasowanie elementów, na tym etapie musisz je wszystkie dokręcić, zanim przejdziesz dalej.



Krok 11

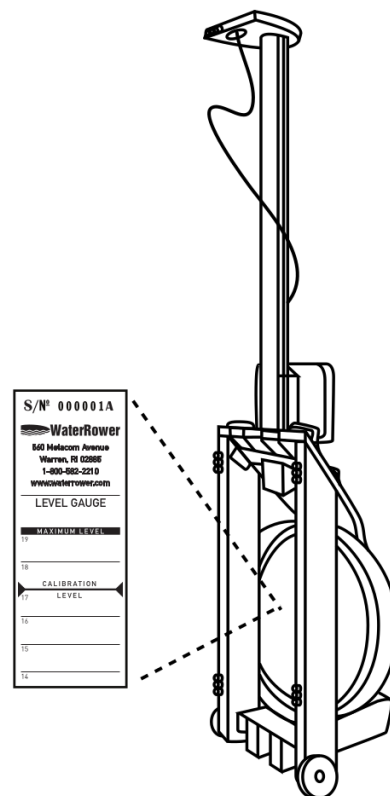
Ustaw wioślarz w pozycji pionowej, upewniając się, że linka bungee oraz pas napędowy są łatwo dostępne. Odwiń pas napędowy z tylnego wspornika przedniej konstrukcji ze zbiornikiem. Następnie poprowadź pas przez obie rolki prowadzące znajdujące się w tylnim wsporniku i upewnij się, że pas jest prawidłowo ułożony. Połącz linkę bungee z pasem napędowym, zaczepiając hak linki bungee o pierścień w kształcie litery D znajdujący się na pasie napędowym.



Poziom wody

Wskaźnik poziomu wody znajduje się na spodzie zbiornika. Zalecamy napełnienie do standardowego poziomu kalibracji - poziom 17.

Maksymalny dopuszczalny poziom napełnienia zbiornika to poziom 19. Nie należy przekraczać maksymalnego poziomu napełnienia, może to skutkować uszkodzeniami i utratą gwarancji.



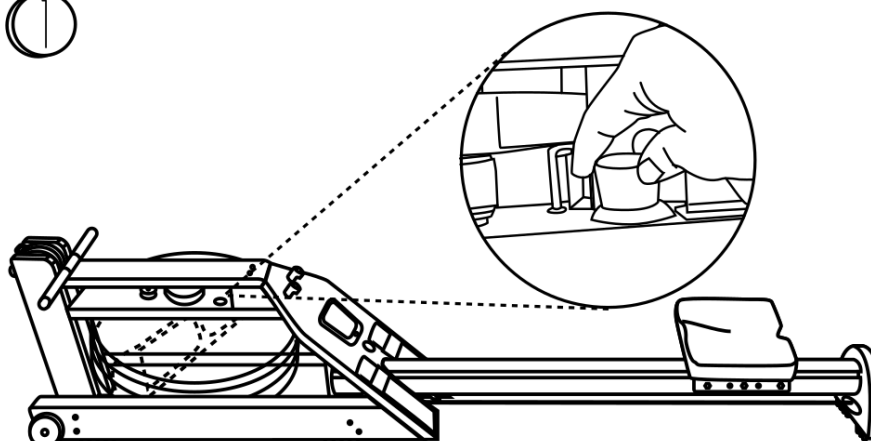
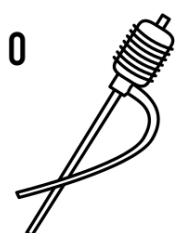
Napełnianie i opróżnianie zbiornika

Ustaw wioślarz w pozycji poziomej i wyjmij korek zbiornika (znajdujący się pomiędzy górną i dolną częścią konstrukcji, za czarnymi skośnymi wspornikami). Za pomocą węża lub dołączonej pompki do wody (O) napełnij zbiornik do wybranego poziomu, używając zwykłej wody lub wody destylowanej, a następnie dodaj 1 tabletkę chloru (P).

Uwaga: W przypadku używania barwnika do wody należy stosować wyłącznie wodę destylowaną oraz sam barwnik. Nie należy dodawać tabletek chloru, ponieważ mogą one negatywnie wpłynąć na kolor lub spowodować jego zmianę.

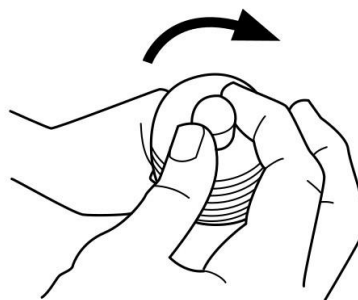
Po zakończeniu ponownie zamontuj korek zbiornika. W razie potrzeby można delikatnie zwilżyć korek, aby ułatwić jego montaż. Po napełnieniu zbiornika należy wytrzeć nadmiar wody z drewnianych elementów, aby zapobiec uszkodzeniu powierzchni drewna.

Uwaga: Instrukcja korzystania z pompki syfonowej znajduje się na kolejnych stronach.

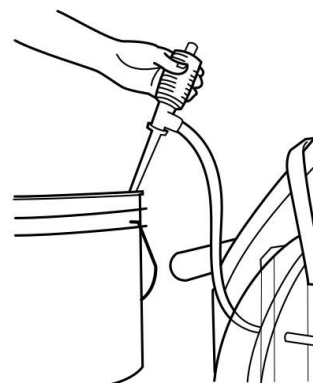


Napełnianie zbiornika

1. Aby rozpocząć przepływ wody, przekręć zawór pompki zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zamykając zawór syfonu.

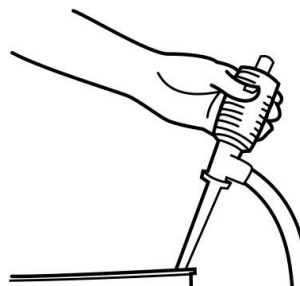


2. Umieść wiadro z wodą na powierzchni znajdującej się wyżej niż konstrukcja zbiornika, np. na krześle. Włóż rurkę zasysającą pompki do wiadra z wodą, a wąż syfonu umieść w zbiorniku wioślarza.

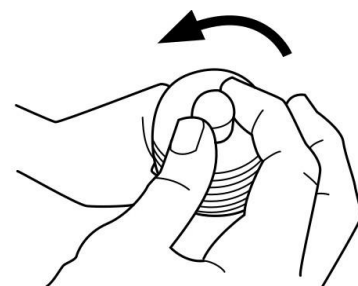


3. Ściśnij pompkę 4-5 razy, aż woda zacznie przepływać z wiadra do zbiornika.

Uwaga: Nie należy przepętniać zbiornika. Przekroczenie poziomu 19, oznaczonego jako maksymalny poziom na wskaźniku poziomu wody może skutkować uszkodzeniami.

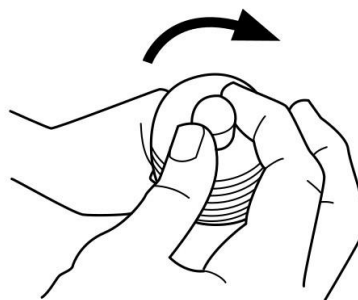


4. Aby zatrzymać przepływ wody, przekręć zawór pompki przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, otwierając zawór syfonu.

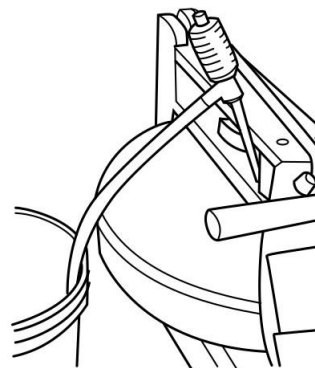


Opróżnianie zbiornika

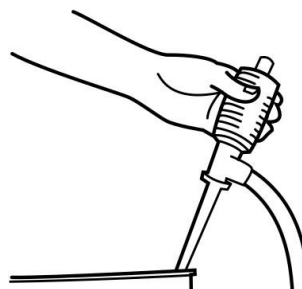
1. Aby rozpocząć przepływ wody, przekręć zawór pompki zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zamykając zawór syfonu.



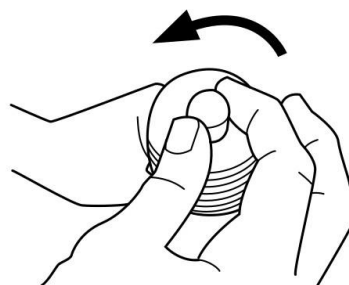
2. Umieść wiadro na podłodze. Włóż rurkę zasysającą pompki do zbiornika wioślacza, a wąż syfonu umieść w wiadrze.



3. Ściśnij pompkę 4-5 razy, aż woda zacznie przepływać ze zbiornika do wiadra.



4. Aby zatrzymać przepływ wody, przekręć zawór pompki przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, otwierając zawór syfonu.



Instrukcja obsługi

Bezpieczeństwo

Przed rozpoczęciem programu treningowego zalecamy konsultację z lekarzem. Przed rozpoczęciem korzystania z wioślarza WaterRower należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami. Dodatkowe informacje dotyczące rozpoczęcia treningów, techniki wiosłowania oraz wskazówek treningowych można znaleźć na stronie HowToRow.com.



Uwaga: Podczas korzystania z wioślarza należy trzymać dłonie z dala od ruchomych elementów. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może prowadzić do urazów.

Zasada działania wioślarzy WATERROWER

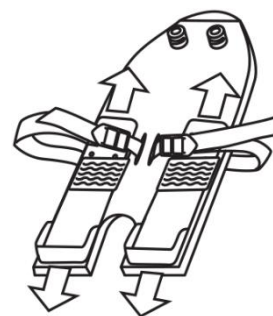
WaterRower wykorzystuje opór wody, dzięki czemu trening jest w pełni zależny od tempa użytkownika. Ponieważ opór zwiększa się wraz z prędkością ruchu, intensywność treningu można regulować poprzez zmianę tempa wiosłowania. Im szybciej wykonywany jest ruch, tym większy opór stawia woda, dokładnie tak jak podczas wiosłowania, trzeba włożyć więcej siły, aby poruszać się szybciej.

Dzięki temu WaterRower nie wymaga ręcznej regulacji oporu. Aby zwiększyć intensywność treningu, wystarczy zwiększyć tempo ruchów, siłę każdego pociągnięcia lub oba te elementy jednocześnie, a urządzenie automatycznie dostosuje poziom oporu.

Regulacja uchwytów na stopy

Uchwyty na stopy zostały zaprojektowane tak, aby zapewnić maksymalny komfort podczas treningu. Paski powinny przebiegać przez stopę na wysokości przodostopia, w okolicy stawów palców. Takie ustawienie umożliwi naturalne unoszenie pięty nad podstawą podczas przesuwania się do przodu w trakcie każdego ruchu.

Uchwyty na stopy można łatwo wyregulować, aby dopasować je do różnych użytkowników:



W przypadku ulepszonej podstawy na stopy: unieś górną krawędź uchwytu, aby odzepić go od mocowania, a następnie przesun w górę lub w dół i zamocuj w otworze na wybranej wysokości.



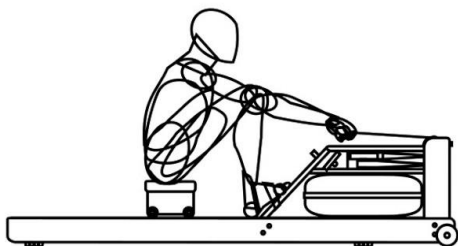
Ćwiczenie na wioślارzu

Wiosłowanie angażuje około 84% mięśni całego ciała. Od dłoni trzymających uchwyt aż po stopy oparte na podstawie na stopy, niemal wszystkie grupy mięśniowe uczestniczą w wykonywaniu ruchu.

Ruch wiosłowania składa się z dwóch etapów: dynamicznej fazy pociągnięcia oraz spokojniejszej fazy powrotu. Kluczem do prawidłowej techniki jest zachowanie odpowiednich proporcji i rytmu pomiędzy tymi etapami, tak aby ruch był płynny, naturalny i niewymuszony. Na kolejnych ilustracjach przedstawiono trzy podstawowe pozycje podczas wiosłowania.

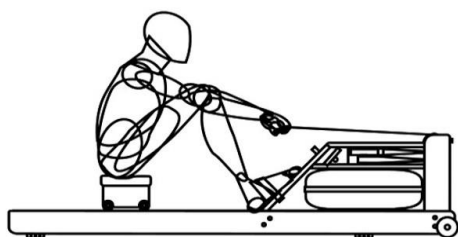
Podczas pierwszych treningów warto poświęcić czas na opanowanie prawidłowej techniki, pozycji ciała oraz odpowiedniego rytmu ruchu. Regularne ćwiczenia sprawią, że wiosłowanie stanie się bardziej naturalne, a korzyści płynące z tego rodzaju aktywności będą coraz bardziej odczuwalne.

Więcej informacji na temat techniki wiosłowania można znaleźć na stronie [HowToRow.com](https://www.howtorow.com).



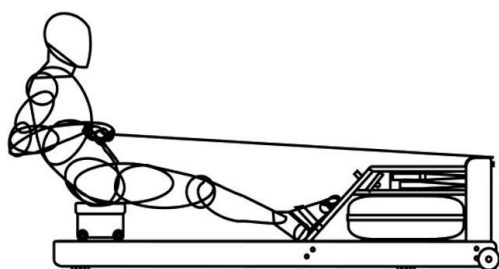
Pozycja początkowa

Usiądź wyciągając ramiona przed siebie. Barki powinny być rozluźnione, głowa uniesiona, a wzrok skierowany przed siebie. Nogi są ugięte, a golenie ustawione pionowo.



Faza pociągnięcia

Rozpocznij ruch od odepchnięcia się nogami. Ramiona pozostają wyprostowane i przenoszą siłę na uchwyt, zginając się dopiero wtedy, gdy uchwyt minie linię kolan. Tułów powinien pozostać stabilny, z zachowaniem prawidłowej postawy, a jego odchylenie do tyłu powinno następować stopniowo wraz z wyprostem nóg.



Pozycja końcowa

Nogi są wyprostowane, uchwyt przyciągnięty do klatki piersiowej, a tułów lekko odchylony za linię pionu. Zachowaj napięcie mięśni tułowia, rozluźnione barki, uniesioną głowę oraz wzrok skierowany przed siebie.



Strona HowToRow

HowToRow to platforma edukacyjna firmy WATERROWER poświęcona nauce wiosłowania, przeznaczona dla użytkowników na każdym poziomie zaawansowania. Dzięki niej możesz w pełni wykorzystać możliwości swojego wiosłarza, doskonalić technikę, tworzyć skuteczne plany treningowe, śledzić postępy oraz rozwijać swoją wiedzę na temat treningu wiosłarskiego. Więcej informacji znajdziesz na stronie www.HowToRow.com.

Tworzenie własnego planu treningowego

Chcesz zredukować masę ciała, utrzymać obecną wagę, a może zależy Ci na poprawie sylwetki, zwiększeniu wydolności lub osiągnięciu lepszych wyników? Niezależnie od celu, jego jasne określenie jest kluczowym elementem skutecznego planu treningowego. Równie ważne jest jednak wyznaczenie sposobu jego realizacji oraz stworzenie planu działania prowadzącego do osiągnięcia zamierzonego rezultatu.

Jedną z najskuteczniejszych metod jest wyznaczanie celów krótkoterminowych i długoterminowych zgodnie z zasadą SMART:

- ***Specific (Sprecyzowane)*** – cel powinien być jasno określony i konkretny.
- ***Measurable (Mierzalne)*** – postępy powinny być możliwe do monitorowania i oceny.
- ***Attainable (Osiągalne)*** – cel powinien być realistyczny i możliwy do zrealizowania.
- ***Relevant (Istotne)*** – powinien wspierać główny cel treningowy i mieć znaczenie dla planu ćwiczeń.
- ***Time-Bound (Określone w czasie)*** – powinien posiadać wyznaczony termin realizacji, co ułatwia planowanie kolejnych etapów i monitorowanie postępów.

Przykłady celów SMART:

- Cel krótkoterminowy: *Do jesieni stanę się aktywnym członkiem klubu wiosłarskiego.*
- Cel długoterminowy: *Za rok będę startować w zawodach wiosłarskich.*

Jak utrzymać motywację i kontrolę nad postępami? Systematyczność jest jednym z najważniejszych czynników prowadzących do osiągnięcia zamierzonych rezultatów. Aby zwiększyć szanse na realizację swoich celów, warto:

- planować treningi w kalendarzu i traktować je jak ważne spotkania,
- uczestniczyć w zajęciach grupowych wymagających regularnej obecności,
- skorzystać z pomocy trenera personalnego lub instruktora przy tworzeniu planu treningowego,
- prowadzić dziennik treningowy, śledzić postępy i doceniać osiągnięte sukcesy.



Utrzymanie docelowej masy ciała

Podczas wysiłku o niższej intensywności organizm wykorzystuje jako źródło energii zarówno tłuszcze, jak i węglowodany. Wraz ze wzrostem intensywności treningu udział tłuszczów w produkcji energii stopniowo maleje, aż przy maksymalnym wysiłku tlenowym praktycznie zanika. Jednocześnie wraz z wydłużaniem czasu trwania aktywności organizm zwykle zwiększa udział tłuszczów wykorzystywanych jako paliwo.

Jeżeli Twoim celem jest utrzymanie obecnej masy ciała, ilość energii dostarczanej wraz z pożywieniem powinna być zbliżona do ilości energii zużywanej przez organizm podczas codziennego funkcjonowania i aktywności fizycznej. Trening wspomagający utrzymanie masy ciała najlepiej wykonywać przy umiarkowanej intensywności i przez dłuższy czas. Za odpowiedni poziom uznaje się około 60-70% maksymalnego tętna. Jest to wysiłek porównywalny do energicznego spaceru, podczas którego nadal można swobodnie prowadzić rozmowę.

Trening aerobowy

Regularny trening wytrzymałościowy poprawia zdolność układu oddechowego i krążenia do dostarczania tlenu do pracujących mięśni. Przyczynia się to do poprawy pracy płuc i serca, zwiększenia wydolności naczyń krwionośnych oraz rozwoju sieci naczyń włosowatych, co przekłada się na lepszą kondycję, samopoczucie i wytrzymałość organizmu. Przy intensywności wynoszącej około 70-80% maksymalnego tętna kwas mlekowy zaczyna gromadzić się we krwi szybciej, niż organizm jest w stanie go usuwać za pomocą wątroby, nerek i innych narządów. Trening wykonywany powyżej tego poziomu powoduje stopniowy wzrost jego stężenia, przyspieszenie pracy serca i oddechu oraz szybsze zmęczenie mięśni.

Długotrwały wysiłek wykonywany na poziomie lub poniżej tej intensywności pozwala utrzymać stężenie kwasu mlekowego na poziomie, który nie powoduje nadmiernego zmęczenia. W takim przypadku czas trwania treningu ogranicza głównie ilość dostępnych zasobów energetycznych organizmu. Jeżeli celem treningu jest poprawa wydolności tlenowej oraz wytrzymałości układu sercowo-naczyniowego, warto ćwiczyć z intensywnością, która pozwala uniknąć nadmiernego gromadzenia się kwasu mlekowego. Najlepsze efekty osiąga się podczas treningów o umiarkowanej intensywności i średnim lub długim czasie trwania.

Umiarkowana intensywność wysiłku, odpowiadająca około 70-80% maksymalnego tętna, jest zbliżona do tempa spokojnego biegu, który nie powoduje szybkiego pojawienia się zmęczenia mięśni.

Trening anaerobowy

Trening anaerobowy prowadzi do szybkiego gromadzenia się kwasu mlekowego w mięśniach i krwi, często już po około minucie od rozpoczęcia intensywnego wysiłku. Osiągnięcie wysokiego poziomu kwasu mlekowego wymusza znaczące zmniejszenie intensywności ćwiczeń lub całkowite ich przerwanie.

Nagromadzenie kwasu mlekowego ogranicza udział procesów beztlenowych w dalszej produkcji energii. Chociaż energia może być wytwarzana bardzo szybko, całkowita zdolność organizmu do wykonywania pracy w takim tempie jest ograniczona.



Poziom intensywności, przy którym zaczyna dochodzić do gromadzenia się kwasu mlekowego, można poprawiać poprzez odpowiedni trening. Najskuteczniej osiąga się to dzięki rozwijaniu wydolności tlenowej poprzez regularne ćwiczenia o umiarkowanej intensywności.

Trening wykonywany na bardzo wysokiej intensywności może zwiększać tolerancję na zmęczenie, jednak korzyści często mają charakter zarówno psychologiczny, jak i fizjologiczny. Długotrwały wysiłek o wysokiej intensywności nie tylko ogranicza efekty związane z redukcją masy ciała i rozwojem wydolności tlenowej, ale również przyspiesza pojawienie się zmęczenia, może prowadzić do pogorszenia techniki wykonywania ćwiczeń oraz zwiększać ryzyko kontuzji.

Trening anaerobowy wykonuje się przy wysokiej intensywności, wynoszącej około 80-100% maksymalnego tętna, przez stosunkowo krótki czas, od kilkunastu sekund do kilku minut. Jedną z najpopularniejszych form takiego treningu są ćwiczenia interwałowe.

Zalecenia treningowe

Aby w pełni wykorzystać możliwości treningu na wioślarzu WaterRower oraz ograniczyć ryzyko problemów zdrowotnych i kontuzji, zalecamy:

- konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego,
- monitorowanie intensywności wysiłku za pomocą pomiaru tętna,
- wykonywanie rozgrzewki przed treningiem oraz ćwiczeń wyciszających po jego zakończeniu,
- regularne rozciąganie, szczególnie po zakończeniu treningu,
- prowadzenie zapisów dotyczących odbytych treningów i osiągniętych postępów,
- dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu,
- stopniowe zwiększanie intensywności, czasu trwania oraz częstotliwości treningów,
- uwzględnianie czasu przeznaczonego na regenerację w planie treningowym,
- urozmaicanie treningów poprzez stosowanie różnych form i poziomów intensywności ćwiczeń.

Program WaterCoach Professional

WaterCoach Professional to certyfikowany przez ACE program szkoleniowy przeznaczony dla trenerów fitness i instruktorów. Kurs pomaga poszerzyć wiedzę z zakresu nauczania techniki wiosłowania, planowania treningów, fizjologii wysiłku oraz pracy z klientami. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.HowToRow.com/watercoach-professional.



Przechowywanie wioślarza

Aby przechowywać wioślarz w pozycji pionowej, przed jego podniesieniem przesuń siedzisko do przodu, w kierunku podstawy na stopy. Następnie chwyć za element łączący płozy, przechyl wioślarz w swoją stronę i wykorzystaj jego ciężar oraz ruch do ustawienia urządzenia w pozycji pionowej. Po ustawieniu w pionie wioślarz pozostaje stabilny i zajmuje powierzchnię porównywalną do miejsca potrzebnego na ustawienie krzesła.

Okres adaptacji wioślarza do otoczenia

W pierwszych tygodniach użytkowania wioślarz WaterRower dostosowuje się do warunków otoczenia, takich jak temperatura i wilgotność powietrza. W tym okresie zalecamy delikatne dokręcanie wszystkich śrub łączących przy użyciu dołączonych kluczy imbusowych 5 mm.

Należy uważać, aby nie dokręcić śrub zbyt mocno!

Czyszczenie wioślarza

Aby zachować estetyczny wygląd oraz prawidłowe działanie wioślarza, należy regularnie utrzymywać go w czystości. Szczególną uwagę warto zwrócić na mechanizm sprzęgła i pasa napędowego znajdujący się pomiędzy dolną a górną deską znajdującą się na zbiorniku. Należy dbać o to, aby nie gromadził się tam kurz i inne zanieczyszczenia. Do czyszczenia można używać miękkiej ściereczki, odkurzacza lub sprężonego powietrza.

Powierzchnie płóz powinny być utrzymywane w czystości, aby kurz i zabrudzenia nie powodowały przyspieszonego zużycia rolek siedziska. Płozy można czyścić za pomocą wilgotnej ściereczki.

Do czyszczenia powierzchni zbiornika zaleca się stosowanie roztworu wody z mydłem lub alkoholu izopropylowego o stężeniu 70%. Nie należy używać żadnych innych środków chemicznych do czyszczenia zbiornika, ponieważ mogą one uszkodzić materiał, z którego został wykonany.

Nie należy stosować denaturatu, środków zawierających amoniak, chloranów ani wybielaczy do czyszczenia jakiegokolwiek części wioślarza. Używanie niewłaściwych środków czyszczących może skutkować utratą gwarancji.

Konserwacja wody w zbiorniku

Aby utrzymać odpowiednią jakość wody w zbiorniku, konieczna jest jej okresowa konserwacja. Do napełnienia zbiornika można stosować wodę wodociągową, ponieważ zawiera ona środki ograniczające rozwój bakterii, glonów i innych mikroorganizmów. Alternatywnie można używać wody destylowanej. Nie należy stosować wody bezpośrednio ze studni głębinowej.

W celu utrzymania czystości wody należy okresowo dodawać tabletkę chloru zawartą w zestawie *(jeśli w zbiorniku stosowany jest barwnik do wody dodanie tabletki chloru może zniszczyć jego kolor, w takim przypadku zaleca się wymianę wody destylowanej z barwnikiem na nową)*.

Skuteczność tabletki stopniowo zmniejsza się pod wpływem światła. W zależności od warunków może to nastąpić już po około 3 miesiącach w przypadku bezpośredniego nasłonecznienia lub nawet po 2 latach w pomieszczeniach oświetlanych wyłącznie sztucznym światłem. Zazwyczaj zaleca się dodawanie jednej tabletki co 3-6 miesięcy.

Jeżeli dojdzie do zmiany koloru wody przed upływem 3 miesięcy, należy niezwłocznie dodać tabletkę chloru. Jeśli woda nie odzyska przejrzystości, zaleca się opróżnienie zbiornika, przepłukanie go czystą wodą, ponowne napełnienie oraz dodanie nowej tabletki. Nigdy nie należy stosować chloru basenowego ani wybielaczy w płynie. Mogą one spowodować nieodwracalne uszkodzenie poliwęglanowego zbiornika. Stosowanie metod uzdatniania wody innych niż zalecane przez producenta może skutkować utratą gwarancji.

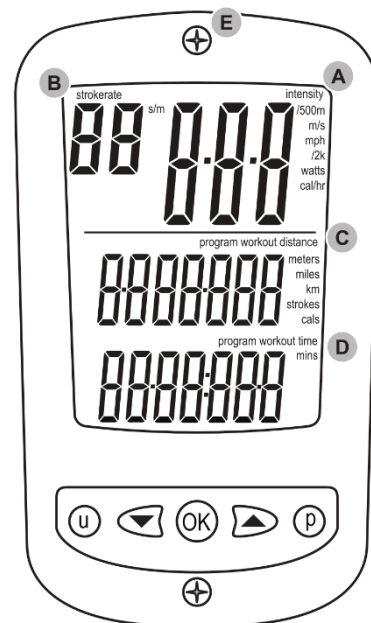
Konserwacja elementów drewnianych

Drewno wykorzystywane do produkcji wioślarzy WaterRower jest zabezpieczane olejem duńskim, który głęboko wnika w strukturę materiału i zapewnia trwałe wykończenie powierzchni. Poza okazjonalnym usuwaniem kurzu oraz pielęgnacją powierzchni drewno nie wymaga szczególnej konserwacji. W przypadku modeli wykonanych z drewna wiśniowego można zauważyć, że drewno jest wrażliwe na działanie światła. Z upływem czasu jego kolor będzie stopniowo ciemniał, nabierając charakterystycznej, szlachetnej patyny. Użytkowanie lub przechowywanie wioślarza w niekorzystnych warunkach, takich jak skrajne temperatury, wysoka wilgotność czy inne nieodpowiednie warunki atmosferyczne, może skutkować utratą gwarancji.

Instrukcja Obsługi monitora A1

Monitor WaterRower A1 został zaprojektowany tak, aby łączyć funkcjonalność z prostą i intuicyjną obsługą.

Wyświetlacz monitora WaterRower A1 Home Monitor składa się z 4 pól informacyjnych, 2 przycisków wyboru oraz 3 przycisków nawigacyjnych.



Uruchomienie monitora

Naciśnij przycisk **OK**, aby włączyć monitor. We wszystkich czterech polach wyświetlacza pojawią się zera, a monitor przejdzie do trybu gotowości. Rejestrowanie parametrów treningu rozpocznie się automatycznie po rozpoczęciu wiosłowania.

Uwaga: Monitor wyłączy się automatycznie po około 2 minutach bezczynności.

Sekcje wyświetlacza i ustawianie jednostek

A - Intensywność (Intensity)	
Sekcja Intensywność może wyświetlać intensywność treningu w następujących jednostkach: <ul style="list-style-type: none">• kcal/h - liczba kalorii spalanych w ciągu godziny• min/500 m - minuty na 500 metrów,• m/s - metry na sekundę,• mph - mile na godzinę,• min/2 km - minuty na 2 kilometry,• W - waty,• cal/h - kalorie spalane na godzinę.	Zmiana jednostek intensywności <ol style="list-style-type: none">1. Naciśnij przycisk U, aż na wyświetlaczu pozostaną widoczne wyłącznie wartości intensywności oraz lista dostępnych jednostek.2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz żądaną jednostkę3. Gdy wybrana jednostka zacznie migać, naciśnij przycisk OK. Monitor powróci do trybu gotowości.
B - Tempo wiosłowania (Strokerate)	
Sekcja Tempo wiosłowania wyświetla liczbę ruchów wykonywanych w ciągu minuty (ruchy/min).	
C - Dystans (Distance)	
Sekcja Dystans może wyświetlać: <ul style="list-style-type: none">• przebyty dystans (w metrach, kilometrach lub milach)• całkowitą liczbę wykonanych ruchów• spalone kalorie• pozostały dystans do pokonania (podczas treningu z ustawionym celem dystansowym)	Zmiana jednostek dystansu <ol style="list-style-type: none">1. Naciśnij przycisk U, aż na wyświetlaczu pozostaną widoczne wyłącznie wartości dystansu oraz lista dostępnych jednostek.2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz żądaną jednostkę3. Gdy wybrana jednostka zacznie migać, naciśnij przycisk OK. Monitor powróci do trybu gotowości.
D - Czas trwania (Duration)	
Sekcja Czas wyświetla czas treningu w godzinach, minutach i sekundach. Może również wyświetlać czas pozostały do zakończenia treningu, jeśli został ustawiony trening czasowy.	



Ustawianie treningów

Trening na określony dystans

Przytrzymaj przycisk P, aż na wyświetlaczu pozostaną widoczne wyłącznie wartości dystansu oraz wskaźnik **Program Workout Distance**, a jednostka dystansu zacznie migać.

Za pomocą przycisków strzałek ustaw żądany dystans:

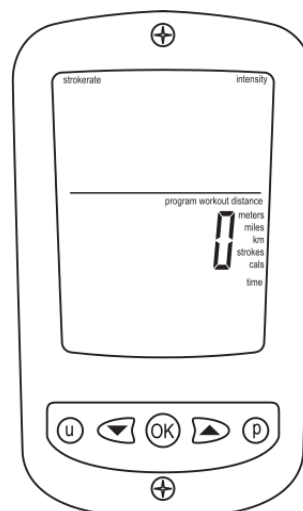
- przycisk ▲ zwiększa dystans o 50 m,
- przycisk ▼ zmniejsza dystans o 10 m.

Przytrzymanie przycisku przyspiesza zmianę wartości.

Po ustawieniu żądanego dystansu naciśnij **OK**.

Monitor powróci do trybu gotowości, a ustawiony dystans będzie wyświetlany w sekcji **Dystans**.

Po rozpoczęciu wiosłowania wartość będzie odliczana do zera.



Trening na określony czas

Przytrzymaj przycisk P, aż na wyświetlaczu pozostaną widoczne wyłącznie wartości dystansu oraz wskaźnik **Program Workout Time**, a jednostka czasu zacznie migać.

Za pomocą przycisków strzałek ustaw żądany czas treningu:

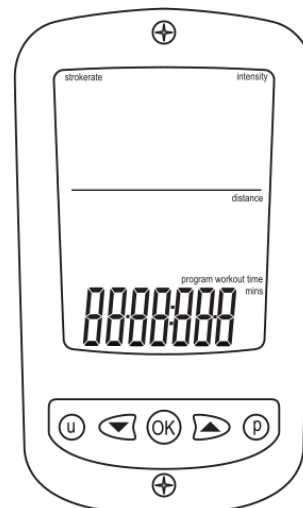
- przycisk ▲ zwiększa czas o 1 minutę,
- przycisk ▼ zmniejsza czas o 10 sekund.

Przytrzymanie przycisku przyspiesza zmianę wartości.

Po ustawieniu żądanego dystansu naciśnij **OK**.

Monitor powróci do trybu gotowości, a ustawiony czas będzie wyświetlany w sekcji **Czas**.

Po rozpoczęciu wiosłowania wartość będzie odliczana do zera.



Wymiana baterii

Aby wymienić baterie, odkręć dwie śruby znajdujące się u góry i u dołu monitora za pomocą śrubokręta krzyżakowego. Ostrożnie wyjmij monitor, a następnie wyjmij znajdujący się wewnątrz podstawy na stopy (D) pojemnik na baterie. Monitor jest zasilany dwiema bateriami AA.



Rozwiązywanie problemów

Pas napędowy wymaga regulacji

Sprawdź, czy pas napędowy jest prawidłowo napięty:

- Pas jest zbyt mocno napięty, jeśli podczas końcowej fazy ruchu wiosłowania (gdy znajdujesz się najdalej od zbiornika) odczuwasz wyraźny opór linki bungee.
- Pas jest zbyt luźny, jeśli podczas fazy powrotu do przodu pojawia się luz na pasie.

Regulacja pasa jest prosta:

1. Odłóż rączkę maksymalnie do przodu, opierając ją o przedni wspornik.
2. Odepnij pas powrotny od linki bungee.
3. Wyreguluj długość pasa za pomocą klamry regulacyjnej.
4. Aby zwiększyć napięcie, skróć pas.
5. Aby zmniejszyć napięcie, wydłuż pas.

W pierwszym miesiącu użytkowania może być konieczne wykonanie tej regulacji raz lub dwa razy.

Monitor się nie uruchamia

Sprawdź baterie zlokalizowane wewnątrz monitora, wewnątrz podstawy na stopy.

Monitor nie reaguje na wiosłowanie

Sprawdź czy przewód wychodzący z tyłu monitora jest połączony z przewodem czujnika, oraz czy żaden z nich nie jest uszkodzony

Wiosła w zbiorniku nie obracają się płynnie

Poluzuj wszystkie śruby mocujące zbiornik, a następnie dokręć je ponownie.

Część śrub uległa poluzowaniu

W wyniku normalnego użytkowania śruby i nakrętki mogą z czasem ulec poluzowaniu. W razie potrzeby delikatnie dokręć śruby JCB oraz nakrętki JCN przy użyciu dołączonych kluczy imbusowych 5 mm (K).

Uwaga: Dotyczy to wyłącznie elementów konstrukcyjnych opisanych wcześniej w instrukcji.

Jeżeli elementy złączne nadal się luzują, można zastosować niewielką ilość kleju do gwintów o średniej sile wiązania (np. Loctite®), aby zwiększyć trwałość połączenia.



Kontakt

Jeśli masz pytania dotyczące użytkownika wioślarza, potrzebujesz wsparcia technicznego, pomocy serwisowej, części zamiennych, akcesoriów lub chcesz uzyskać poradę dotyczącą eksploatacji urządzenia, skontaktuj się z nami.

sklep@waterrower-polska.pl

+48 665 555 040

Chętnie pomożemy w rozwiązaniu problemów technicznych, doborze akcesoriów oraz odpowiemy na wszelkie pytania związane z produktami WaterRower.

